



# نظام التثبيت

هو من اهم المراحل الى هتمر بيها ورغم سهولته الا انه شئ مهم جدا جدا علشان ما نضيعش كل الي عملناه , طبعا الجسم طول فترة الدايت بيكون تحت ضغط ولو تركناه مره واحده هيضرب مننا وبالتالي دي بتعتبر عملية التهيئة للتعايش مع الحياة الطبيعية والاكل العادى..أول حاجة ان شاء الله توصل للوزن الى انت عايزة ونحاول ننزل عنه وليكن 2 كيلو لأن خلال رحلة التثبيت الجسم ممكن يزيد من 0 ل 2 كيلو يعنى لو انت نفسك تثبت وزنك على 60 كيلو حاول توصل لـ 58 ممكن بعد التثبيت تلاقى وزنك 58 او 59 او 60 بالكثير طبعا ده شئ طبيعى جدا لأن الجسم بيحاول يعوض بعض العناصر الصغيرة علشان مايكونش محروم منها بعد كدة ..طبعا التثبيت ينقسم الى 4 مراحل .





# المرحلة الأولى

طبعاً هتبدأ هذه المرحلة مباشرة عقب الاسبوع الى انت ماشي عليه وقررت تثبت فيه بدون يوم فري قبل التثبيت يعنى هندخل بشكل مباشر على التثبيت بعد نهاية الاسبوع وهنستخدم الورقة الأولى لمدة 14 يوم متصلين ويمكن خلال ال14 يوم فى هذه المرحلة مضاعفة كمية النشويات فى وجبتى الفطار والغدا بمعنى ممكن اخذ  $\frac{1}{2}$  رغيف بلدي فى الفطار بدلا من  $\frac{1}{4}$  رغيف بلدي وايضا اخذ 18 ملعقة مكرونة مسلوقة بدون زيت فى الغداء بدلا من 9 ملاعق فى وجبة الغداء وده بهدف اننا بنريح الجسم وعدم الفتح بشكل مباشر وبالتالي الهدف هو التدرج خطوة بخطوة ..هنخلص ال14 يوم ونوزن لو وزنك ثابت كما هو او زاد بمعدل بسيط كدة اول مرحلة نجحت وننتقل الى المرحلة الثانية **ولو وزننا خس يبقى انت مريحتش الجسم ومصمم تضغط عليه وبالتالي هنعيد ال14 يوم مرة اخري ..**





# المرحلة الثانية

بعد نجاح المرحلة الأولى واصبح الوزن ثابت او زيادة بشكل بسيط من صفر لـ 2 كيلو ندخل على المرحلة الثانية وهى فتح فى الفطار والغدا لمدة 4 ايام والعشاء ورقة اولى وبعدهم 3 ايام ورقة اولى ..يعنى هيكون عندنا 4 ايام فطار وغدا فري وبعد كل وجبة نصوم 5 ساعات وانت صاحي تشرب مياة فقط لضمان ان يهضم الجسم جميع الطعام الذى تم تناوله والعشاء فى اول 4 ايام يكون من عشا الورقة الاولى ..نخلص الـ 4 ايام وندخل 3 ايام ورقة اولى بالكميات الاصلية كما هي مكتوبة فى الورقة الاولى (**لا نضاعف كمية النشويات**) نخلص الـ 7 ايام ونوزن ونشوف الوزن لو وزننا ثابت لازيادة ولا نقص كدة المرحلة نجحت ونخش على المرحلة الثالثة ..**اما لو الميزان به زيادة او نقص يجب ان يتم اعادة المرحلة الثانية مرة أخرى ..**





# المرحلة الثالثة

بعد نجاح المرحلة الثانية وهو ان الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان ندخل بشكل مباشر على المرحلة الثالثة وهى 5 ايام فطار وغدا فري عشاء دايت ورقة اولى ويكون بعد وجبتى الفطار والغدا صيام 5 ساعات صاحي بدون نوم وتشرب مياه فقط كما هو الحال فى المرحلة السابقة وبعد انتهاء الـ 5 ايام ندخل يومين ورقة اولى ايضا بنفس كمية النشويات بها دون زيادة بعد الانتهاء من يومين ورقة اولى هنوزن ونشوف لو الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان كدة المرحلة الثالثة نجحت أما لو وجدنا زيادة او نقصان فى الميزان هنعيد المرحلة الثالثة مرة اخري ..





# المرحلة الرابعة

بعد اجتياز المرحلة الثالثة وهي ثبات الوزن ندخل مباشرة علي المرحلة الرابعة والأخيرة وهذه المرحلة ستكون حياتك بهد ذلك بمعنى انك هتفطر وتتغدي فري لمدة 6 ايام وهتصوم بعد الوجبتين 5 ساعات بدون نوم وتشرب مياة فقط والعشا دايت خفيف وليكن واحدة زبادي لايت وبعد وهيكون يوم واحد فقط كل اسبوع ورقة اولي وصدقني وقتها هتلاقي نفسك بتفطر كويس وباقي اليوم مش قادر تاكل لأن معدتك صغرت وكمان مخك اصبح يفرق بين الصبح والغلط في الأكل واصبحت تعرف ايه الاكل المفيد وايه الاكل المضر... طبعاً لو التزمت بكل الي انا قولته هتلاقي وزنك ثابت مش هيزيد جرام وفي نفس الوقت بتاكل كويس.. بالعكس احياناً هتلاقي نفسك بتخس لأنك ماشي صح

أشكركم وتحياتي ليكم

مصطفى علي

أدمن صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معاً

